

過日となりますが、秋分（今年は9月23日）は昼の長さや夜の長さが同じになる日です。お彼岸は秋分の前後7日間で、秋分の3日前が「彼岸の入り」、秋分の3日後が「彼岸明け」となります。

暑さ寒さも彼岸までと言われるように、**最高気温が次第に25℃を下回る**ようになります。移動性高気圧に覆われ晴れる日もありますが、日本付近に秋雨前線と呼ばれる前線が停滞し、秋の長雨が現れます。秋雨前線の活動が活発になると大雨が降ることがあり、梅雨時期と同じように**日差しが少なく、雨が降りやすい影響で体調を崩す**ことがあります。

秋雨前線が現れた場合は、体調を整えるように心がけましょう。

連続無事故記録



体調管理のポイント



- ・服装で調節：脱ぎ着しやすい重ね着を選び、朝晩の冷えから首・手首・足首を守る。
- ・体を温める食事：冷たい飲み物を控え、暖かい料理やスープで胃腸を休ませる。
- ・湯船に浸かる：シャワーだけで済ませずぬるめのお湯にゆっくり浸かり自律神経を整える。
- ・軽い運動：20～30分程度のウォーキングなどで血行を良くする。

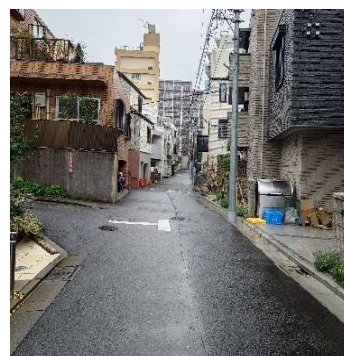
生活道路における自動車の法定速度が引き下げられました！

令和8年9月1日から、生活道路における自動車の法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられました。特に道路幅が狭い道路の最高速度が引き下げとなりますので、より一層の安全運転を心掛けましょう！



《法定速度が30km/hに引き下げられる道路》

主に地域住民に日常生活に利用されるような、中央線等がない道路（＝生活道路）です。
法定速度が30km/hとなる道路の例



道路標識又は道路標示による中央線又は車両通行帯が設けられている一般道路は、引き続き、60km/hとなります。

決められた速度の範囲内であっても、道路や交通の状況、天候や視界などをよく考えて、安全な速度で走りましょう。

ご家庭での災害への備え

毎日のように災害情報が流れておりますが、災害が発生した時には冷静な行動がとれるよう、皆さん一人一人が、日ごろから防災に関心を持ち、普段から家庭や職場で防災について話し合い、家の中の危険箇所や非常持ち出し品を点検するなど、万が一に備えた準備を怠らないよう心がけましょう。以下、埼玉県警察本部のホームページから抜粋しました。一読をお願いします。

いまからできる 明日への備え

埼玉県警察本部 警備部 警備第二課



埼玉県警察
マスコット



地震発生！そのとき、どう行動しますか？

揺れを感じたら…

- ・頭を保護し、机の下など安全な場所に避難する
- ・あわてて外に飛び出さない
- ・無理に火を消そうとしない
- ・エレベーターでは、最寄りの階に停止させ、すぐに降りる

いのちをまもる **3ステップ**



水害対策していますか？

雨や風が強くなる前に…

- ・**防災気象情報**を活用し、早めの防災行動を取る
- ・窓や雨戸はしっかりと閉める
- ・側溝や排水口は掃除をして、水はけをよくする
- ・物が飛ばされないように移動、固定する

防災気象情報とは？

気象庁において、大雨などの災害リスクが高まるときに、5段階のレベルに分け、「警報」などの防災気象情報を発信しています。

スマホやPCで最新情報をチェックし、早めの行動を心掛けてください。



災害が起きる前にできること

家具の置き方の工夫



大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考え、壁に固定するなどの転倒防止対策を講じる必要があります。

また、家具は倒れる向きを考えて配置し、倒れた時に出入り口をふさがないように、工夫しましょう。

食料・飲料 生活必需品の備蓄



電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、備蓄しておきましょう。

- ・食料や水 × 家族分
(最低3日分、できれば1週間分)
- ・生活必需品(ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど)

非常用持ち出し袋の準備



非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰め、いつでもすぐ持ち出せるようにしましょう。

- ・水、食料、防災用ヘルメット、衣類、下着、タオル、レインウェア、懐中電灯、携帯ラジオ、常備薬など

避難場所や 避難経路の確認



自治体のホームページや国土交通省ハザードマップ、ポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。

※災害の種類によって安全な避難場所が異なります。

家族の安否確認 方法の確認



災害時には携帯電話がつながりにくく、連絡が取れない場合もあります。日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

- ・災害用伝言ダイヤル「171」
 - ・災害用伝言版
- などのサービスを利用しましょう。

埼玉県警察HPにて、多言語に対応した防災情報を公開しています。ぜひご覧ください！

